

دوران نقاهت پس از زایمان (دوره نفاس):

معمولاً 6 هفته پس از زایمان، دوره‌های است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن بتدریج به حالت قبل از بارداری برمیگردد. ممکن است این برگشت پذیری تا ماهها به طول انجامد. تغییرات اعضای مختلف بدن و مراقبتهای مورد نیاز به شرح زیر است:

رحم:

دو روز اول پس از زایمان، رحم شروع به کوچک شدن می کند بطوریکه در عرض 2 هفته به داخل حفره لگن بر میگردد. اندازه ی رحم 4 هفته بعد از زایمان تقریباً برابر اندازه ی زمان قبل از بارداری است.

پس درد زایمان:

گاهی درد و انقباضهایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که اصطلاحاً به آن پس درد می گویند. این دردها در زمانی که به نوزاد شیر می دهید بیشتر میشود.

با گرم نگهداشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن تجویز شده توسط پزشک، می توانید درد ناشی از انقباض را کاهش دهید. معمولاً در روز سوم از شدت دردها کاسته میشود.

ترشحات رحم:

۱

◆ در چند روز اول بعد از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است. بعد از 3 یا 4 روز ترشحات خون آلود کمتر می شود.

◆ در صورت ادامه خونریزی پس از هفته‌ی اول، نیاز به بررسی دارد.

◆ معمولاً خروج ترشحات 4 تا 6 هفته طول میکشد.

رعایت بهداشت فردی:

◆ ناحیه تناسلی را از جلو به عقب بشویید و همیشه خشک نگهدارید.

◆ تا زمان کاهش ترشحات، نوار بهداشتی را مرتب عوض کنید.

◆ لباس زیر خود را زود به زود تعویض کرده، در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید.

◆ استحمام روزانه و ترجیحاً ایستاده مفید است.

◆ در صورتی که بخیه خورده‌اید، پس از هر بار اجابت مزاج زخم خود را با آب ولرم بشویید.

◆ در صورت آلودگی میتوانید برای تمیز کردن زخم از شامپو بچه پس از اجابت مزاج استفاده نمایید.

◆ محل بخیه‌ها را خشک و تمیز نگدارید.

◆ گرم و خشک کردن زخم با یک سشوار به فاصله 30 سانتی متر 2 الی 3 بار در روز مفید است.

برگشت قاعدگی:

◆ اگر به طور مرتب به فرزند خود شیر دهید، معمولاً 6 هفته و اگر به نوزاد شیر ندهید، 3 هفته پس از زایمان، احتمال بارداری مجدد وجود دارد.

۲

◆ معمولاً شروع مجدد تخمک گذاری، با شروع قاعدگی مشخص میشود. گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال قاعده نشود، اما بدانید که امکان تخمک گذاری و بارداری وجود دارد.

عملکرد مثانه:

◆ گاهی ممکن است به علت بخیه در هنگام ادرار کردن، احساس درد کنید که بتدریج بهبود مییابد.

◆ مداوم هر نوع مشکل در ادرار کردن مانند سوزش و یا درد، نیاز به بررسی دارد.

عملکرد روده‌ها:

◆ عدم دفع مدفوع تا 2 روز اول پس از زایمان به علت تخلیه احتمالی و کاهش فعالیت روده ها حین زایمان، طبیعی است.

◆ اصلاح رژیم غذایی (مصرف مایعات و مواد فیبردار).

◆ تحرک زود هنگام و تمرینهای کششی از یبوست و در نتیجه بروز بواسیر جلوگیری میکند.

◆ توصیه میشود در صورت نداشتن احساس دفع، از زور زدن اجتناب کنید.

دیواره شکم:

◆ عضلات دیواره‌ی شکم تا 2 هفته، نرم و شل باقی میماند.

◆ تقریباً 6 هفته طول میکشد تا توانایی کشش عضلات به حالت اولیه باز گردد.

۳



مراقبت‌های بعد از زایمان



www.shlenjan.mui.ac.ir
تماس شماره: 03152237326
واحد آموزش به‌بیمار 2209

کد پمفلت: Sh.L/EP/009/MC

شیردهی و یا قرار دادن برگ کلم پیچ شسته شده بر روی پستانها میتواند در کاهش درد و التهاب موثر باشد.

♦ برای پیشگیری از احتقان پستان، بهتر است بنا به تقاضای نوزاد و حتی شبها از هر دو پستان به نوزاد شیر دهید.

مقاربت:

♦ به علت خطر عفونت و خونریزی، تا 3 هفته و اگر بخیه شده اید، تا ترمیم کامل محل برش که معمولاً 4 تا 6 هفته طول می‌کشد، از مقاربت اجتناب کنید.

♦ پس از این مدت می‌توانید در صورت تمایل و راحتی خود، نزدیکی کنید. اکثراً ترجیح میدهند تا 6 هفته پس از زایمان مقاربت نداشته باشند.

علائم خطر پس از زایمان:

✿ خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول ✿ خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل ✿ افسردگی شدید ✿ سوزش یا درد هنگام ادرار کردن ✿ درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها ✿ تب و لرز ✿ درد و ورم یکطرفه ساق و ران ✿ درد شکم یا پهلو ها ✿ درد و تورم و سفتی پستانها ✿ عفونت و درد شدید دندان

♦ با انجام تمرینهای کششی میتوانید به جمع شدن سریعتر و بهتر عضلات شکم کمک کنید.
♦ استفاده از شکم بند به تنهایی موثر نیست.

پستان:

♦ مراقبت از پستانها نقش ارزندهای در تداوم شیردهی دارد.
♦ شما مادر عزیز که به نوزاد خود شیر میدهید لازم است پستانهای خود را تمیز نگهدارید.
♦ از مصرف صابون، مواد ضدعفونی کننده و یا شستشوی مکرر پستانها خودداری کنید.
♦ در صورتیکه دوش گرفتن مقدور نیست، روزانه سینه خود را یکبار با آب ولرم بشویید.
مشکلاتی که به طور معمول ممکن است در شیردهی اتفاق افتد شامل:

احتقان پستان:

♦ در روز سوم تا پنجم پس از زایمان، به دلیل افزایش حجم شیر، پستانها محتقن میشود.
♦ در این حالت پستانها حساس، متورم، گرم و سفت میشود.
♦ برخی مادران ممکن است درجاتی از تب و درد نیز داشته باشند.
♦ تخلیهی مکرر (هر دو ساعت یکبار) و ماساژ ملایم پستانها، استفاده از داروهای ضد درد تجویز شده توسط پزشک، گذاشتن کیسهی آب گرم قبل از شیردهی و کیسهی یخ (پیچیده به حوله) پس از